

監修 ● 島本耕司

撮影 ● 尾形正茂

Super Poser Book

スーパー・ポーズブック

ヌード編

監修 ● 島本耕司

撮影 ● 尾形正茂

Super Pose Book

スーパー・ポーズブック

ヌード編

Super Pose Book

はじめに……………4

体のバランスとプロポーション……………5

立ちポーズ……………6



座りポーズ……………76



膝をつくポーズ……………92





イス・箱などを使ったポーズ……………102



寝ポーズ……………127

人物画の基礎はヌード画です。たとえ洋服を着ている人を描くにも、マンガの2頭身キャラでもない限りは、何も着ていない状態から描き、それに服を着せていくという段階を踏むほうが、絵に“説得力”が生まれます。

説得力を持つ絵を描くには、裸体を描く練習と研究が欠かせません。

本書は、裸体を描く練習になるような標準的なポーズを主体に集めました。

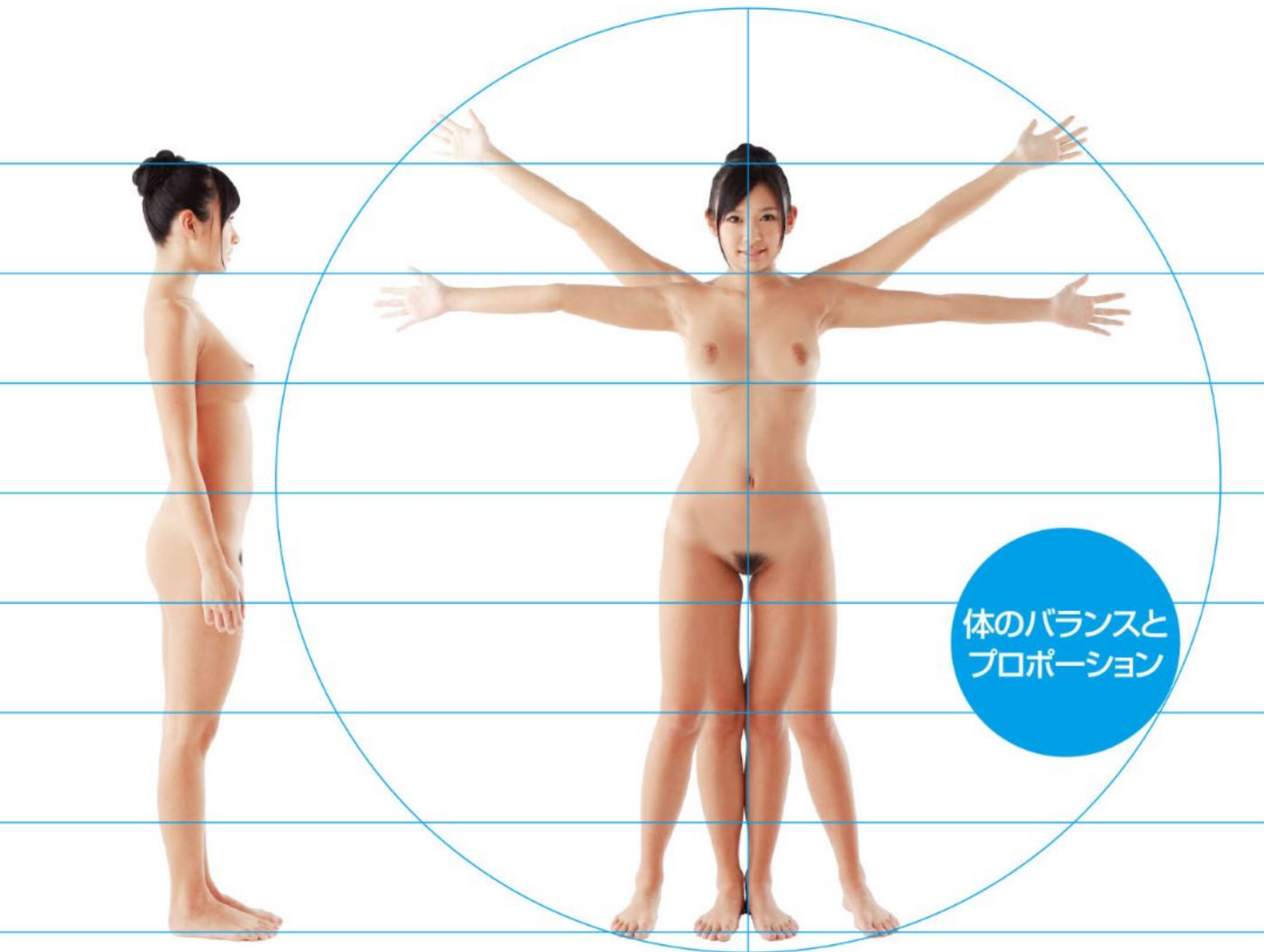
ポーズが作る体のライン、筋肉の緊張や弛緩、重心の位置、手や脚の作る形に注目しつつ、全体のバランスを把握する目を養いましょう。

本書では、1つのポーズにつき、絵に起こす際に有効と思われる4～6方向からの撮影で、利用しやすく配慮しています。

また、本書を見て描くことももちろん大いにけっこうですが、もし、ご自分の周りに、モデルとして協力してくれる人がいれば、この本と同じポーズをしてもらい、描き比べてみるのも、勉強になります。たとえ同じポーズでも、別の人があるポーズを取れば、また違った印象となり、新たな発見もあることでしょう。骨格や体型が違うわけですから、当然のことです。この本があなたの表現力を高めるため一助になることを、切に願います。

島本耕司

Super
Pose
Book



体のバランスと
プロポーション

レオナルド・ダ・ヴィンチの有名な図です。
中指の先と頭頂部が同じ高さになるように腕を上げると、
体の中心が円の中心と重なり、指先と爪先が円周上に乗ります。
両腕を左右に伸ばした長さは身長をほぼ同じ、
また肘から手首までの長さは、足の長さとはほぼ同じです。



モデル

小倉奈々 (おぐらなな)

HT165cm B88 (F-65) W59 H90 F23.5cm

Super Pose Book

立ちポーズ



手を広げたポーズ

正面から見るとわかりませんが、P7を見ると、交差させた右足のかかとはが浮き、平均台の上を歩くような感じです。まだ重心は左足にあります。



両手足がまっすぐに伸びていますが、後ろから
見ると体がやや左に傾いているのがわかります。







両手を頭の後ろに回したポーズ

上半身の形を見ると動的なポーズに見えますが、伸びた膝が、全体として静的な安定を印象づけるポーズです。





高く上がった左腕からあばら、腰骨にかけての
陰影をうまく表現できるかがポイント。



P10のポーズからの発展形ですが、膝を曲げるだけでグッと動的なポーズになることがわかります。



横から見ると重心がやや前にあることがわかります。これから背伸びをするのではと、予感させるようなバランスです。



背中のねじれ、大臀筋の緊張がポイント。



左手を右肩に置くポーズ

左手を右肩に回すことにより、自然にあごが上がります。左の乳房は上に、右の乳房は背中に回した右手によって右に引っ張られます。







右腕で作った三角形と右脚で作った三角形が
対比をなしています。



上に引っ張られた左の肩甲骨と、下に引っ張られた右の肩甲骨の位置関係がポイント。



両手甲を腰にあてるポーズ

これからダンスが始まりそうなポーズです。P21の写真をみると、正面から見るよりも左膝が前に出ていることがわかります。左足のかかところが浮いていないので、その分左腰の傾きが大きくなります。



肘を張り、胸を反ることで、乳房がきれいに上を向き、
全体としてきれいな曲線美を形成しています。





両手を後ろに組み、右足爪先で立つポーズ
スケートしているような、右足爪先で地面に文字を書いて
いるようなポーズです。ピンと伸びた脚がきれいです。



背中から腰にかけてのS字曲線と、まっすぐに伸びた脚との対比に注目。





浮いて見える頸椎、肩甲骨をうまく表現できると、絵がしまります。





両手を上げ、頭を後ろに反らすポーズ
遺跡の壁面にありそうなポーズです。肘が作る直角に
近い角度、背中中の曲線、脚の直線からなるポーズです。





衣装をまとわせたり、もうひとり
人物を配したりすることによって、
物語性が出てきます。





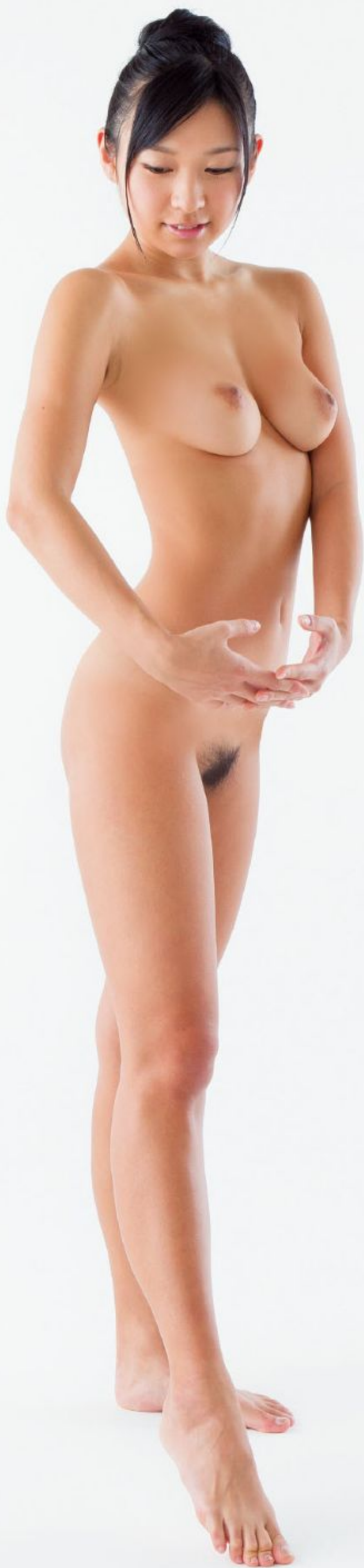
交差させた両手を肩に置くポーズ
重心は右脚にしっかりと残っています。上半身の
逆三角形、ウエストから腰骨にかけての三角形の
対比が見てとれるポーズです。



両腕で輪を作るポーズ

両腕で大事なものを抱えるようなポーズです。両腕の作る「輪」と広げた脚でできる三角形の空間で調和を取っています。





左腕を上差し上げるポーズ

バレエのワンシーンのようなしなやかさを感じさせるポーズです。指先の表情がポイントです。





顔は左手の指先を見つめているので、あごが上がっています。上を向いた顔のあごから首にかけてはなかなか描写が難しいので、練習してください。





組んだ両腕を頭上に上げるポーズ

乳房は上に引き上げられています。左脚を斜め前に出すことによって、右腰がはね上がって見えます。





右腰に両手をあてるポーズ

重心は右脚に残し、安定感を出しています。右肘の作る直角が、構図に緊張感を与えています。





左手を頭上に高く上げるポーズ
フラメンコダンスのようなポーズです。張り
出した胸は、左の乳房が引き上げられます。



角張った肘、上体と臀部のしなやかな
曲線、両脚の直線を意識します。



上半身の曲線、脚の直線、そして腕の作る角張った形の3つの要素で構成されているポーズということがわかります。



後ろからのポーズでは、両手の指先に目が行くので、この部分の表現がポイントです。



呼び止められて振り向いた時のようなポーズです。
右足は爪先で支えています。指先の表情にも注目





首のねじれに比べ、上半身はそれほど
ねじれていません。肩口からまっすぐ
に伸びる直線がポイントです。





両腕を回すポーズ

ラジオ体操の旋回運動の途中のようなポーズです。上半身に躍動感があふれています。





下半身は静的な印象ですが、どの角度から見ても躍動感を感じるポーズです。絵に起こした時にその感じが出ていれば成功です。





右足を踏み込み、両手を高く上げるポーズ
体重は右膝にしっかりとのっています。ゴールテープを切った瞬間がイメージされます。右腕の肩から指先までが、優美な美しさを醸し出しています。

しっかり伸びた左腕は、力が抜け、どこまでも伸びていきそうな印象を与えます。この左腕を思い切ってデフォルメして描くのも表現のひとつです。





右手を額にあてるポーズ

ダンスのように躍動美のあるポーズで、明るい印象を持ちますが、P53の角度から見ると、表情が見えず、何かに打ちのめされたようにも見えるポーズです。





この角度では、まぶしさに顔を背けているように見えます。背中によったシワがポイントです。





背をかがめ、走り出すようなポーズ
徒競走のスタートのようなポーズです。両足でしっかり
均等に体重を支えています。乳房は重力に引っ張られ、
腹筋には力が入っています。





脚と腹筋の緊張に比べ、手先には力が入っていません。

左腕を伸ばし、右肘を曲げるポーズ
テニスで来たボールを打ち返す瞬間のイメージです。
右手が今にも振り下ろされそうに思うのは、左膝から
下の角度に躍動感を感じるからです。







背中の筋肉の動きが、力強さを感じさせます。





両手を広げ、爪先立ちするポーズ

爪先立ちし、バランスを取っています。動きのあるポーズですが、顔の表情によって静的なポーズの印象になります。



同じポーズでも、この表情だと躍動感
を感じます。

両手を頭上に上げ、膝を曲げるポーズ
背中から臀部にかけての角度と、曲げた膝で作る角度
の対比が美しいポーズです。





正面から見ると、バレーボールのトスを上げた時のような感じにも見えます。



この角度では、舞踊のポーズに見えます。いずれにしても、腕の形、膝の角度によって、動きを感じられるポーズです。





背中がグーッと反ることにより、迫ってくる相手にイヤイヤをするようにも見えるポーズです。左腕は乳房を押し上げています。手の指の形がポーズの核になっています。



正面からは、さらに指の表情が強調されています。
いろいろな意味を持たせられそうなポーズです。



右肘を頭上に上げ、左肘、左膝を曲げるポーズ
まさしくダンスのワンシーンといったポーズです。リズムカルな
印象です。



この角度では、ダンスという印象が少し薄らぎます。しかし躍動的なポーズであることには変わりありません。





下の角度では、ムチを振り下ろすようなイメージです。



片足でバランスを取るポーズ

左脚に重心を残しつつ、右脚を少し浮かせています。これもダンスをイメージさせる動きのあるポーズです。





この3つの角度では、サッカーボールを蹴った後のような印象です。軽快な右脚が躍動感を出しています。

右手を左腰に回すポーズ

ひねった右腕と折り曲げて体に引き寄せた
左腕で、乳房が中央に寄せられています。





ふだんはやや上向きの乳首が、このポーズでは両腕の動きにより、ほぼ正面を向いています。





横を向き膝を立てて座るポーズ
普通の体育座りのようにきちんとした座り方ではありません。脚を前後にずらし、両手も左すねで組んでいるので、右肩が少し上がっています。



両足のかかとが浮いていて、体重は臀部で支えています。向かって左への流れがきれいです。





横座りで左手をついたポーズ

左手で体重を支え、頭部から右足先まできれいな
S字を描いています。





この角度から見ると、臀部が接地していないのがわかります。





P80 からのポーズを後ろから撮ったものですが、後ろを振り向いています。ダイナミックな臀部に視線が注がれるポーズです。





横座りで左腕を頭上に掲げるポーズ

P80のポーズで、右手を上げた感じです。体重は左臀部で支えています。左の指先から両足までの流れがきれいです





両手を後ろにつき、両脚を上げたポーズ

右手を左手より奥につけているため、右肩が少し下がっています。
臀部から膝頭にかけての円錐形が面白いポーズです。



接地した臀部でバランスを取っています。腹筋に
力が入り、見た目よりきついポーズです。



右半身が少し傾いているニュアンスを
うまく出せると、絵が生き生きとして
きます。





Super Pose Book

膝をつく ポーズ

両膝をつき、両手で逆Cの字を作るポーズ
両膝をついた姿勢から体をひねり、この角度から見ると逆Cの字を作っているように見えます。左体側の伸びやかなラインがきれいです。





後ろから見ると、両手に抱えた何かを前から後ろに回してきたようなイメージです。臀部はやや上を向いています。





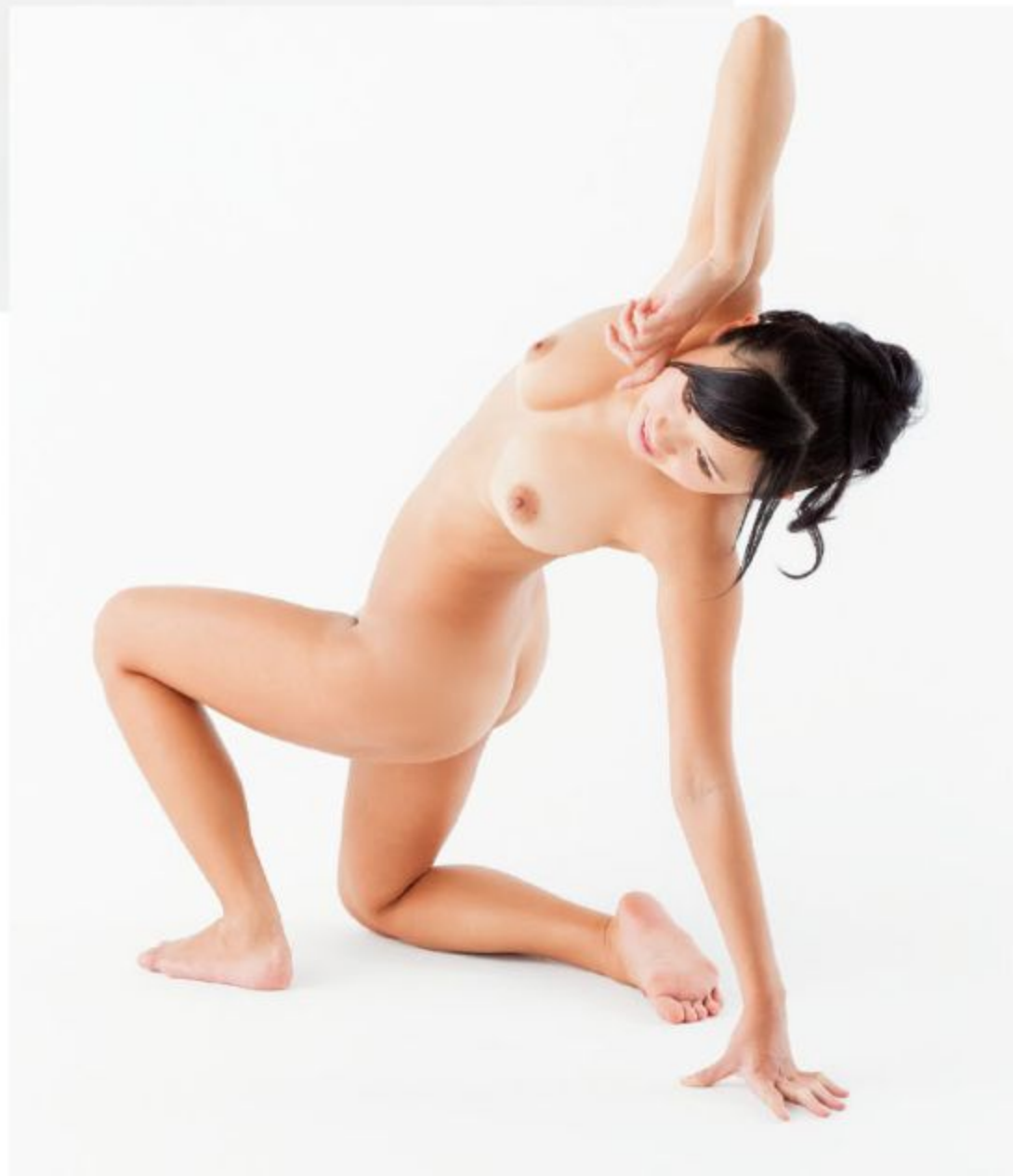
右膝、左手をつき反り返るポーズ
ひねりながら後ろに反っています。彫像向きの
ポーズかもしれません。







右腕から左腕にかけての直線がこのポーズの中心です。



両膝、両肘をつくポーズ

スフィンクスを連想させるようなポーズです。臀部の張りが強烈なアクセントとなっています。









上から見ると臀部の山形に目を引かれます。
両肩の張りと相似をなしています。



Super Pose Book

イス・箱などを
使ったポーズ



両手を後頭部に回し、 脚をそろえて座るポーズ

体全体が8の字に収まっています。かかとはいすの支えに乗り、体を安定させています。手が後ろに回ることにより、体のバランスを保とうと、腹筋に力が入っているのがわかります。



上げた腕の高さの違いで、乳首の高さ
も右が上になっています。





イスの上で膝を抱えるポーズ

イスの背に背中をつけ、膝を抱えて座っています。
かかととは両足ともイスに乗っています。





イスに後ろ向きに座るポーズ

乳房をイスの背に押しあて、背中をそらし、臀部を突き出しています。臀部が強調された扇情的なポーズと言えます。大きく反った背中もポイントです。





イスに右脚を掛け、右膝に両手を置くポーズ
柔軟運動をしているようなポーズです。全体的に弛緩した
リラックス感が漂っています。





イスの台にしなだれかかるポーズ

首筋から肩、背中から臀部にかけてのラインが非常に官能的なポーズです。P109の上は、ダイナミックな臀部の丸みが強調された構図になっています。









上の2点は臀部に堂々たる張りが感じられますが、下の3点の角からは、臀部がやや平板な印象に映ります。



膝に肘をつき、箱に足を乗せるポーズ
やや腰が引け、左脚に多く重心が残っています。





下のポーズは、箱に乗せる足の位置を真ん中に移動したので、体重が両脚に均等にかかっています。そのためP112のポーズに比べ、安定感を感じます。





片膝を立て、肩肘を箱につくポーズ

右肩に体重が乗り、緊張が走っています。

大胸筋が上に引っ張られています。







力の入った右肩に比べ、両手は力が抜け、表情も穏やかなので、全体としてはリラックスムードのあるポーズです。





膝をつき、ソファに上半身を預けるポーズ
フーシェの「ソファに横たわる裸婦」をイメージしたポ
ーズです。







俯瞰から見る脚の形は、平泳ぎをしているように見えます。両肘に体重が乗ることにより、両肩も緊張で吊り上がっています。



Super Pose Book

寝ポーズ



横臥し、上半身を起こしたポーズ
ひねった体によって、優美なラインや表情が生まれました。







膝を曲げることによって、臀部にできる形が際立っています。



横臥し、上体を反らしたポーズ
P123のポーズの派生形です。上2つのポーズ
では、上半身、臀部、脚の3つの部分で1つになっ
ているととらえ、バランスに気をつけて細部を仕
上げていきましょう。





うつ伏せになり、やや上半身を持ち上げるポーズ
首から肩にかけての緊張感と、バタつかせている脚の緩んだ感じが
対比となっています。





背中に見える緊張感がポイントです。





膝を曲げ横臥するポーズ

横臥し、膝の間に両手をはさみこんでいます。
左足は指先を立てて脚を支えています。



膝を立て、仰向けに寝るポーズ

この角度からは、乳房が主役です。上を向く乳房に自然に目のいくポーズです。



この角度からもやはり主役は乳房でしょう。
乳房をはさむ両腕と右に折れる両膝下のラインがきれいなポーズです。





膝を折り仰向けに寝るポーズ

内側に窮屈に折り曲げられた膝がアクセントになっています。なんとなく胸騒ぎを覚えるポーズです。



左足爪先から顎先に向かって走る直線
が、この構図の核となっています。



この構図では、折り曲げた左脚も見えず、P141-142の構図とは打って変わって、穏やかなポーズに見えます。1つのポーズも、見る角度によってかなり印象が違ってきます。





小倉奈々 (おぐらなな)

1990 年神奈川県生まれ。

特技●ダイビング 所属●CLAP

ブログ●http://blog.livedoor.jp/ogura_nana/

ツイッター●http://twitter.com/ogura_nana

監修●島本耕司

モデル●小倉奈々

企画・編集●浦田善浩 (コスミック出版)

撮影●尾形正茂

撮影助手●松尾亜沙美

ヘア&メイク●加藤和歌子

カバー・デザイン●タカハシデザイン室

本文デザイン●コスミック出版デザイン部

制作協力●CLAP 今井事務所

Super Pose Book

COSMIC ART GRAPHIC

スーパー・ポーズブック ヌード編

監修●島本耕司

発行人●杉原葉子 発行所●株式会社コスミック出版

<http://www.cosmicpub.com/>

ISBN978-4-7747-9065-7 C2071 ©2012 Kouji Shimamoto, COSMIC PUBLISHING CO., LTD.

Super Pose Book

